

Nourrir la vie! *

Parents parfaits, à quel prix? Un regard sur l'épuisement parental

En avril 2018 parut dans *L'actualité* l'article *Quand la course à la perfection fait craquer les parents*. Cet article présente certains résultats issus du rapport *Mieux connaître la parentalité au Québec* de l'Institut de la statistique du Québec et de *l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans*. Cette enquête dresse le portrait de « plusieurs aspects de la vie des parents, dont les besoins en information, le soutien du conjoint et de l'entourage, les pratiques parentales, le stress vécu, les sentiments d'efficacité et de satisfaction parentale et l'utilisation qui est faite des services offerts. » Cette enquête montre que 23% des parents affirment que leur rôle parental est une source de stress.



Catherine Dubé, auteure de l'article *Quand la course à la perfection fait craquer les parents* met en lumière l'épuisement parental, ou connu également comme le « burnout parental ». Elle mentionne que le risque de souffrir d'un épuisement parental n'est pas uniquement associé au fait d'avoir un nourrisson à la maison, mais que le risque existe tant et aussi longtemps que « le nid n'est pas vide ». L'épuisement se développe sur une longue période de temps, et découle du fait que le parent veut projeter une image parfaite à la société tout en suivant de multiples recommandations pour assurer le bon développement de son enfant. Le parent doit non seulement s'épanouir sur le plan professionnel, mais il doit aussi s'assurer de créer un environnement sain pour que son enfant se développe à son plein potentiel. L'épuisement parental, comme tout autre épuisement, s'insère donc lorsque les attentes des autres et du

parent envers lui-même sont plus grandes que les ressources dont il possède, qu'elles soient de l'ordre psychologiques ou matérielles. Le manque d'énergie et le manque de motivation face aux tâches reliées au rôle de parent doivent être des sons de cloche lorsqu'ils surviennent, et il est important de ne pas les banaliser. N'étant pas reconnu dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-V), un cas d'épuisement parental pourrait être diagnostiqué comme une dépression, un trouble anxieux ou même un trouble d'adaptation.

Selon Carl Lacharité, tel que cité dans l'article, l'incidence d'épuisement parental est plus élevée chez les femmes que chez les hommes, car elles font face à une plus grande pression sociale et elles « s'investissent davantage dans la relation avec l'enfant ». Il mentionne également que le désir chez les pères d'être présents dans la vie de leurs enfants tout en gardant le rôle de « pourvoyeur » met également une pression sur eux, et change tranquillement cette perception que ce n'est que les mères qui peuvent souffrir d'épuisement parental. Devant toutes ces pressions, les niveaux de stress ont tendance à augmenter, et pourraient se traduire par des comportements plus agressifs comme crier après l'enfant. Donc, au final, la relation entre le parent et l'enfant s'en trouve affectée.

Certaines pistes d'interventions peuvent être bénéfiques lorsque l'épuisement est à ses débuts. Le soutien apporté par d'autres parents semble avoir des impacts positifs. Le fait de partager son expérience avec d'autres parents permet au parent de réaliser qu'il fait un excellent travail malgré les défis auxquels il fait face; défis vécus également par d'autres parents. Bien évidemment, le soutien du deuxième parent demeure d'une importance majeure, même en situation de séparation. Il est important pour le parent qui souffre d'épuisement de verbaliser son vécu auprès de son partenaire. Dans l'article, une mère témoigne que parfois l'autre parent pense qu'en respectant la répartition des tâches préétablies cela suffit, sans se soucier de la charge perçue par le parent en épuisement. Une autre piste d'intervention est de faire voir au parent quels sont ses « bons coups » et de demander aux enfants quels sont les moments qu'ils apprécient de vivre avec son parent. Enfin, « redorer l'image que [le parent] a de soi est essentiel pour retrouver l'équilibre » (Dubé, 2017).

RÉFÉRENCES

- Dubé, C. (2017). Quand la course à la perfection fait craquer les parents. Repéré à [:https://lactualite.com/societe/2018/04/13/quand-la-course-a-la-perfection-fait-craquer-les-parents/](https://lactualite.com/societe/2018/04/13/quand-la-course-a-la-perfection-fait-craquer-les-parents/)
- Lavoie, A. et Fontaine, C. (2016). Mieux connaître la parentalité au Québec. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.

* Rappelons que [Nourrir la vie](#) est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!

